

感染症拡大防止のため、各事業が中止・変更となる場合があります。事前にお問い合わせください。

## 保健メモ

※午前健診は7時、午後健診は11時時点で  
市内に気象警報が発令されている場合、中止します。

### ● 受け忘れはありませんか？ 各種健診・予防接種

有効期限は  
3月31日まで

☎保健予防課 (TEL)918-5668 (FAX)918-5441

予防接種券・クーポン券・健診費用助成券の有効期限は令和3年3月31日です。ご注意ください。受診・接種費用や方法などは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。



※券を紛失した場合はご連絡を

### ● 高齢者肺炎球菌予防接種券

対象/過去に1度も接種していない人で次の①または②に該当する人  
①令和3年3月31日現在、65歳～100歳の5歳刻み年齢の人 ※昨年度の延長措置あり。令和2年3月31日時点で上記年齢の人と101歳以上の人  
②60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有し、当該疾病単独で身体障害者手帳1級相当の人

### ● 明石市風しん抗体検査費用助成クーポン券

対象/過去に同制度の助成を受けていない人で次の①または②に該当する人 ①妊娠を希望する女性 ②妊婦の同居家族 ※過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外

### ● 風しん第5期定期接種クーポン券(抗体検査・予防接種)

対象/過去に同制度の助成を受けていない昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外。予防接種は抗体検査の結果、抗体価の低い人のみ対象

### ● 健診費用助成券

種類	回数	対象
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	1年に 1回	40歳以上の 国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者 ※生活習慣病治療中の人受診可
大腸がん検診、胸部検診	5年に 1回	40歳以上
胃がんリスク検診		40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
肝炎ウイルス検診		40歳以上 ※過去に同検診を受けた人は除く
乳がん検診	2年に	40歳以上の女性
子宮がん検診	1回	20歳以上の女性

※令和3年3月31日時点

### ● 乳幼児健康診査など(対象児には個別で通知しています)・無料

☎こども健康センター (TEL)918-5656 (FAX)918-6384

4か月児健診は、個別健診になります。変更や中止は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

4か月児健診	受診期間/9か月になるまで 場所/市内指定小児科医療機関など	要予約
10か月児健診	受診期間/1歳2か月になるまで 場所/市内指定小児科医療機関 対象/令和2年5月生	要予約
1歳6か月児健診	受診期間/2歳2か月になるまで 場所/こども健康センター	日時指定
2歳児歯科健診	受診期間/2歳11か月になる月の月末まで 場所/市内指定歯科医療機関 対象/平成30年11月生	要予約
3歳6か月児健診	受診期間/4歳2か月になるまで 場所/こども健康センター	日時指定

※対象期間・日に受診できない場合は、ご相談ください

## あかし保健所の健康相談

費用=無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時
健康推進課(3階) TEL918-5657 FAX918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師) 難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師)
保健総務課(3階) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 3月24日(水)13:30~16:30(1人1時間以内) ※相談日の1週間前までに要予約
保健予防課(4階) TEL918-5421 FAX918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師) 3月11日(木)、25日(木)9:15~9:45 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30~ ※感染症拡大防止のため、検査枠を縮小しています。

お電話で  
ご相談ください。



※来所相談は午前の事業は7時、午後の事業は11時に市内に気象警報発令時は中止

## 3月は自殺対策強化月間

### 自殺を防ぐために あなたができること

☎健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440

新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを抱えた人が増加しています。大切な人の命を守るためには、周りの人が悩みに気づき、必要な相談窓口につなぐことも大切です。一人で抱えこまずに、まずはご相談ください。

### ● こころのケア相談 事前予約制・無料

#### ① 心理士の相談

日時/3月2日、9日、23日、30日いずれも火曜日  
午後1時30分~3時30分

#### ② 保健師・精神保健福祉士の相談

日時/平日午前9時~午後5時

3月は相談日を  
増やしています。  
つらいときは  
一人で悩まず相談を



例えばこんなことで思い詰めていませんか？

強い不安で眠れない  
こころが疲れている…

こころの相談ダイヤル  
TEL 918-5401  
FAX 918-5440

精神保健福祉士と保健師が相談に応じます。

失業して家賃を支払う  
ためのお金がない…

生活困窮の相談  
TEL 918-5407  
FAX 918-5813

専門相談員が相談に応じます。

※電話は平日午前8時55分~午後5時40分、ファクシミリは24時間受け付け。  
その他の各種相談は11面に掲載しています。

## 里親相談会(毎月開催)

☎あかし里親センター  
(TEL)935-9720 (FAX)935-9721

日時/3月5日(金) 午後2時~4時

※「里親ケースワーカーが里親さんに望むこと」のミニ講座を実施

場所/明石こどもセンター

内容/里親・養子縁組についての説明、個別相談  
申し込み/不要、直接会場へ

